

# Рекомендации по употреблению рыбы, выловленной в Центральной и Южной дельте

Сюда относятся все водоемы, расположенные в дельте к югу от 12-го шоссе

(за исключением реки Сакраменто и реки Сан-Хоакин к югу от Стоктона)

**для женщин в возрасте 18–45 лет и детей в возрасте от 1 года до 17 лет**



Американский шэд (American shad)



Синежаберник  
или другие  
солнечные рыбы  
(Bluegill or  
other sunfish)



Стальноголовый  
лосось\*   
(Steelhead trout\*)



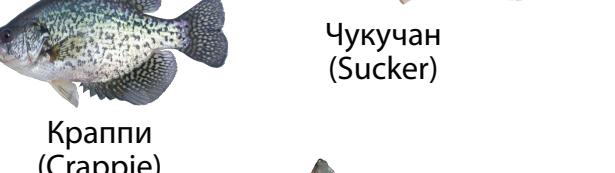
Азиатский  
моллюск  
(Asiatic clam)



Окунь



Чукучан  
(Sucker)



Краппи  
(Crappie)



Карп (Carp)



Полосатый окунь  
(Striped bass)

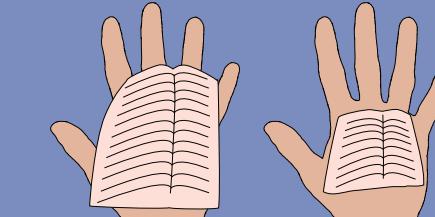


Белый осетр  
(White sturgeon)

Мужчины старше 17 лет и женщины  
старше 45 лет могут без опаски  
есть больше рыбы

- 7 порций в неделю ИЛИ  
5 порций лангустов или сома  
в неделю ИЛИ
- 2 порции в неделю ИЛИ  
2 порции полосатого окуня  
в неделю ИЛИ
- 1 порция белого осетра в неделю
- Не употребляйте в пищу любую  
рыбу или морепродукты,  
выловленные в порту г. Стоктон.

## Порция — это сколько?



Для взрослых Для детей

Рекомендуемая порция рыбы —  
размером и толщиной с вашу ладонь.  
Давайте детям меньшие порции.

## Зачем есть рыбу?

Употребление рыбы полезно для  
здоровья. В рыбе содержатся жирные  
кислоты омега-3, которые сокращают  
риск развития заболеваний сердца  
и способствуют развитию мозга у  
нерожденных младенцев и детей.

## Каковы причины для беспокойства?

В некоторой рыбе содержится  
большое количество ртути или  
ПХБ. Ртуть может привести к  
повреждению мозга, особенно у  
детей и нерожденных младенцев.  
ПХБ может вызвать рак.

= высокое содержание жирных кислот омега-3

\* Законным является вылавливание только инкубаторского стальноголового лосося и только в указанных водоемах, см. [www.wildlife.ca.gov/Regulations](http://www.wildlife.ca.gov/Regulations)

2 порции в неделю ИЛИ

7 порций моллюсков  
в неделю

ИЛИ

1 порция в неделю

Не употребляйте в пищу

И  
не употребляйте любую рыбу  
или морепродукты, выловленные  
в порту г. Стоктон